

ما الذي تحتاج إلى معرفته عن كوفيد-19

(COVID-19) 19

ما هو كوفيد-19؟

كوفيد-19 هو فيروس يمكن أن يسبب مرضًا شديدًا. يمكن لأي شخص أن يصاب بالفيروس. كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مزمنة أكثر عرضة للمرض الشديد من جزيء الفيروس.

كيف ينتشر؟

ينتشر الفيروس بشكل رئيسي من خلال الإتصال الوثيق مع شخص مصاب. الرذاذ الصادر من الجهاز التنفسي، الذي ينشأ عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس أو يتحدث، يصل إلى أفواه أو أنوف الأشخاص القريبين. يمكن أن يكون الأشخاص المصابون، ولكن لا تظهر عليهم أعراض، قادرين على إصابة الآخرين.

ما هي الأعراض؟

تظهر الأعراض بعد 2 إلى 14 يومًا من تعرضك له.

الأعراض الشائعة:

- السعال
- الحمى
- ضيق في التنفس

أعراض إضافية:

- قشعريرة
- رعشة متكررة مع قشعريرة
- آلام في العضلات
- صداع
- التهاب الحلق
- فقدان جديد للطعم أو الرائحة

العلامات التحذيرية لحالات الطوارئ:

صعوبة في التنفس

ألم أو ضغط مستمر في الصدر

إرتباك أو عدم القدرة على الاستيقاظ

الزرقة في الشفاه أو الوجه

إذا ظهرت لديك علامات التحذير هذه،

فأتصل بالرقم 911 للحصول على مساعدة

طبية فورية.

ماذا أفعل إذا اعتقدت أنني مريض؟

إذا ظهرت عليك الأعراض، يجب عليك الإتصال بطبيبك. إذا لم يكن لديك طبيب، فيجب عليك الإتصال برعاية عاجلة. تجنب الإتصال بأشخاص آخرين في منزلك حتى لا يمرضوا. لا توجد أدوية لعلاج كوفيد-19، ولكن يمكن أن يساعدك الطبيب على الشعور بالتحسن.

كيف تحمي نفسك



اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون. إذا لم يكن متوفرًا، استخدم معقم اليدين.



تجنب الإتصال بالأشخاص المرضى. ابق في المنزل قدر الإمكان.



غطي فمك وأنفك بمنديل أو بكوعك عند السعال والعطس.



قم بتنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر كل يوم.



قم بإرتداء غطاء وجه من القماش عندما يكون عليك أن تكون حول أشخاص آخرين. تجنب لمس وجهك.



إحرص على الإبتعاد مسافة 6 أقدام بينك وبين الأشخاص الآخرين الذين لا تعيش معهم.

تعرف على المزيد

معلومات مهمة من ولاية ميشيغان

https://www.michigan.gov/coronavirus/0,9753,7-406-98178_98541_98543--,-,00.html

ماذا تفعل إذا كنت مريضًا

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/sick-with-2019-nCoV-fact-sheet-arabic.pdf>

كيفية وقف إنتشار الجراثيم

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/stop-the-spread-of-germs-arabic.pdf>

[Michigan.gov/Coronavirus](https://www.michigan.gov/Coronavirus)